

集団運動教室 秋コース 参加者募集!

	教室	内容	運動強度	定員	秋コース	冬コース
①	かんたんエアロ 	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	やや強い	15人	9月7日～10月26日の水曜日(全8回)	1～3月 開催予定
②	たのしく筋トレ ～目指せ 理想のボディ!～ 	ダンベルなどの道具を用いた運動や、家庭でできる筋トレを体験します。	やや強い	各教室 20人	9月9日～11月4日の金曜日(全8回)	開催なし
③	たのしく筋トレ ～転ばぬ先の筋トレ～	腰痛や膝痛予防の運動、姿勢改善につながる骨盤底筋運動などを体験します。転倒・寝たきりを予防しましょう。	ふつう		開催なし	1～3月 開催予定
④	肩・腰・膝にやさしい 運動教室	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど、運動習慣のない人向けの総合的な運動を体験します。	やさしい	15人	11月9日～12月21日の水曜日(全6回)	開催なし
⑤	癒しヨガ 	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラクゼーション効果を体験します。	とても やさしい	20人	11月14日～12月12日の月曜日(全5回)	

時間 10時～11時15分 **場** 総合健康センター

対 市内在住の人(妊婦、心臓・脳血管疾患を発症または手術後6カ月以内は参加不可)

持 上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(⑤のみ・お持ちの人)

申 7月20日(水)8時30分から8月3日(水)17時15分までに市HP内申込フォーム、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※申込みは1教室のみ。 ※春コース参加者は申込不可。秋コース当選者は冬コース申込不可。

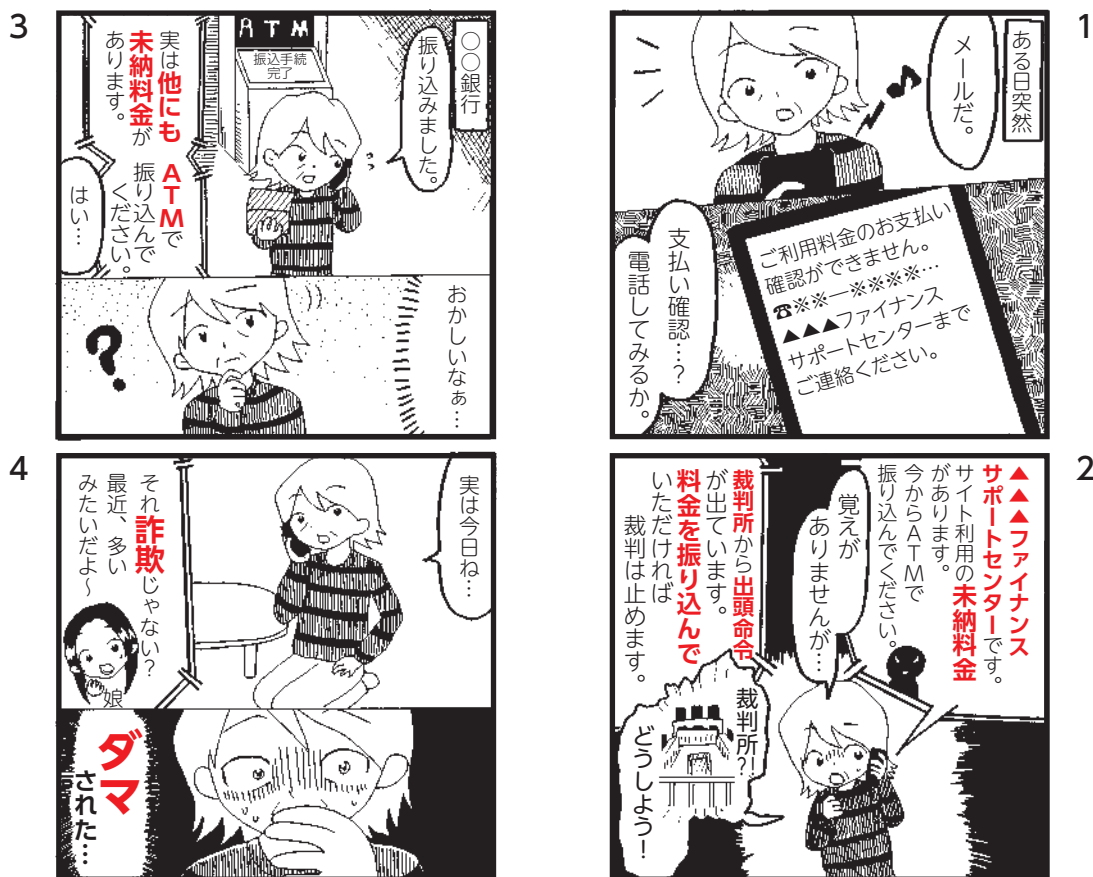
※①②⑤はカンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。希望する人は保健センターへ。

ID 1003388

未納料金請求にご注意!

(作成 愛知県警察)

問 刈谷警察(☎22-0110)



表示番号に電話しないで! まず相談!